7 PASSOS PARA MUDAR SEU MINDSET EMPREENDEDOR

Somos como somos?

Todos os dias repetimos, quase que automaticamente, uma série de atividades que nem percebemos que estamos fazendo: tomar banho, sair de casa e depois não lembrar se trancou ou não a porta (pois estava distraído na hora em que saiu), dirigir sem se dar conta do percurso ou da atividade mecânica de dirigir, sentar-se à frente do computador na mesa de trabalho, repetir padrões de conversa (os mesmos assuntos e as mesmas piadas), enfim, se pararmos para listar tudo o que fazemos no "automático", vamos ver que isso ocupa boa parte do nosso dia.

E você sabe por que isso acontece?

Porque o nosso cérebro, muito espertamente, para poupar esforço desnecessário, **automatiza os processos** daquilo que praticamos com mais frequência, para que ele possa se dedicar a outras atividades.
O problema é que nesse processo, esse músculo fabuloso acaba **criando rotinas,** inclusive para coisas onde poderíamos ser melhores e nos desenvolver mais, mas nós nos acomodamos na zona de conforto que ele criou para economia de energia própria.
Resultado: acabamos não nos dedicando às “outras atividades” para as quais ele estaria liberando espaço, e passamos a acreditar que somos “assim mesmo”.

Portanto, não estranhe quando você sentir preguiça de fazer algo diferente! Na verdade isto **é um comando** do seu cérebro para que você **não se esforce demais** e saia da rotina que ele já produziu anteriormente. Nesse processo são instalados certos **hábitos** e **crenças.**

Se forem bons hábitos e crenças fortes, isso vai nos alçar para longe, mas, infelizmente, normalmente o que se instala são os **padrões** de economia de energia e **isso nos limita fortemente**.
A boa notícia é que agora que você sabe disso, está na hora de desligar o "piloto automático" e assumir o controle manual, dizendo quem é que manda na sua vida!

Mas, antes de falarmos da mudança, que tal entender um pouco mais sobre **crenças**?

“O homem é o que ele acredita.”

Anton Tchecóv

Sempre pensamos em crenças no sentido de credos ou doutrinas e muitas crenças realmente o são. Mas, no sentido básico, uma crença é qualquer princípio orientador, máxima, fé ou paixão que pode proporcionar significado e direção na vida. **Estímulos ilimitados estão disponíveis para nós**. Crenças são os filtros pré-arranjados e organizados para nossas percepções do mundo. **São como comandos do cérebro.**

Quando acreditamos com convicção que alguma coisa é verdade, é como se enviássemos um comando para nosso cérebro de como representar o que está ocorrendo.

É isso mesmo, **a crença envia um comando direto para seu sistema nervoso**!

Quando acredita que alguma coisa é verdade, você entra mesmo no estado de que aquilo deve ser verdade. Tratadas de maneira certa, **as crenças podem ser as mais poderosas forças para criar o bem em sua vida,** cheias de recursos fortalecedores. Por outro lado, crenças que limitam suas ações e pensamentos podem ser, proporcionalmente, devastadoras do seu potencial.

As crenças são os **compassos e os mapas** que nos guiam em direção às nossas metas e **nos dão a certeza de saber que chegaremos lá.** Sem as crenças ou estimuladas por crenças erradas, as pessoas podem ser totalmente enfraquecidas.

"Eles podem porque pensam que podem."
Virgílio

Com crenças orientadoras fortes, **você tem o poder de tomar medidas e criar o mundo no qual quer viver.**
Em essência, a história humana é a história da crença humana. As pessoas que mudaram a história – Cristo, Maomé, Copérnico, Colombo, Edison ou Einstein – foram as que mudaram nossas crenças.

O nascimento da excelência começa com nosso **reconhecimento** de que **nossa crença é uma escolha**. Em geral, não pensamos nela dessa forma, mas a crença pode ser uma escolha consciente. Você pode escolher crenças que o apoiem, ou que o limitem.

O truque é **escolher crenças que contribuam para o sucesso e os resultados** que queira, e descartar as que o retardam.

É nossa crença que determina quanto do nosso potencial seremos capazes de liberar.

Quando você diz que pode, **você dá uma ordem** ao seu sistema nervoso, que abre os caminhos para a parte do cérebro que tem capacidade de dar as respostas necessárias.

“Nada tem poder algum sobre mim além daquilo que permito por meio dos meus pensamentos conscientes.”

Anthony Robbins

Que tal mudar seu mindset?

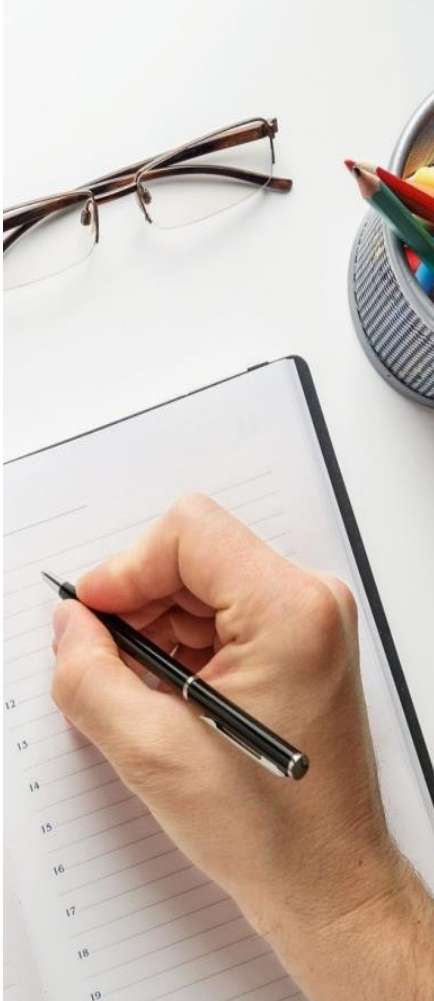
Pense na sua configuração mental (o chamado **mindset**) como a configuração de um computador. Você pode ter uma configuração "básica", para fazer o mínimo necessário, ou pode ter um super processador preparado para dar respostas aos problemas mais **complexos** com mais **precisão e velocidade**.

No caso do computador, a decisão entre um e outro passa pelo valor monetário (quanto custa) cada uma dessas máquinas. No nosso caso, o preço para acessar essa super máquina é a disposição de crescer, aprender e estar disposto a mudar rápido. Ou seja, a nossa moeda chama-se **determinação e disciplina.**
Essa **decisão** de **"ser mais e melhor"** é fundamental para quem quer crescer sem limites. Pois é aí que reside o poder do sucesso dos grandes empreendedores.

E por que isso é importante para um empreendedor?

No empreendedorismo, ficar preso a crenças limitantes ensinadas por pessoas que nunca foram empreendedoras e a rotinas de “piloto automático”, fazendo tudo da mesma forma como sempre fizemos, pode decretar o seu final como empreendedor (às vezes mesmo antes de começar).

Então, **você precisa promover mudanças** e traçar melhorias, fazendo o ajuste certo.

Quer saber como?

Anthony Robbins, um dos maiores profissionais de desenvolvimento pessoal do mundo e um dos responsáveis pela popularização da Programação Neurolinguística (PNL), ensina os 7 passos para ajustar **O SEU MINDSET EMPREENDEDOR**, por meio de técnicas que permitem utilizar os recursos do indivíduo de forma mais eficiente.

Para melhores resultados, pegue papel e caneta e anote as suas respostas para cada um dos tópicos. E faça isso agora!
Lembre-se: **conhecimento sem ação gera peso extra e incômodo nas nossas vidas.**

Vamos lá?

"É impossível progredir sem mudança, e aqueles que não mudam suas mentes não podem mudar nada."

George Bernard Shaw

#1. Clareza

Você precisa ter clareza e reconhecer onde está nesse exato momento. Reflita: Se você continuar a fazer o que vem fazendo, onde irá chegar? Parece simples, mas é um exercício profundo de reflexão. Quem é você hoje no mundo e qual é a sua posição?

#2. Certeza

A partir do momento que sabe onde está, é hora de criar uma certeza viva, e acreditar que você tem capacidade de ter um sonho e torná-lo real. Grandes empresários de sucesso foram contra todos que diziam que aquilo não era para eles, ou que eles iriam fazer algum tipo de loucura.

Portanto, decida o que você quer fazer e, num primeiro momento, fortaleça suas certezas. Se você sair falando sem agir, muito provavelmente você será "puxado" para a "zona padrão" novamente, antes mesmo de dar o primeiro passo.

#3. Animação

Agora que você tem clareza de onde está, e que é capaz de tomar posse do seu sonho e objetivos como uma coisa real, fique animado por saber e comece a agir! A ação é a motivação mais poderosa que existe. Cada conquista libera dopamina no nosso cérebro, e a dopamina é o nosso hormônio do prazer. Isso cria um círculo altamente vicioso e virtuoso!

#4. Foco

Foco é igual à realidade. Sabe quando você decide comprar uma bolsa ou um carro e, de repente, parece que todos decidiram ter aquele bem igual ao que você queria? **Isso é o foco moldando a sua realidade**, ou seja, seu cérebro passa a perceber aquilo em que você focou.

Então, depois de você se animar sobre seus objetivos e ter clareza do seu potencial, é hora de definir as metas para alcançar os resultados que mais deseja, inclusive definindo prazos para alcançá-los. A nossa mente tem muita perturbação, distrações e coisas para processar. Então **quando você entra em estado de foco, muitas dessas perturbações e distrações tendem a desaparecer.**

Existem diversos caminhos para a clareza do foco. Um exemplo simples é eliminar as notificações do celular e deixar de ficar verificando e-mails e mensagens constantemente. Ou deixar de acompanhar notícias que são repetitivas, pois isso vai ocupar espaço de sua mente, fazendo que você disperse de seus objetivos.

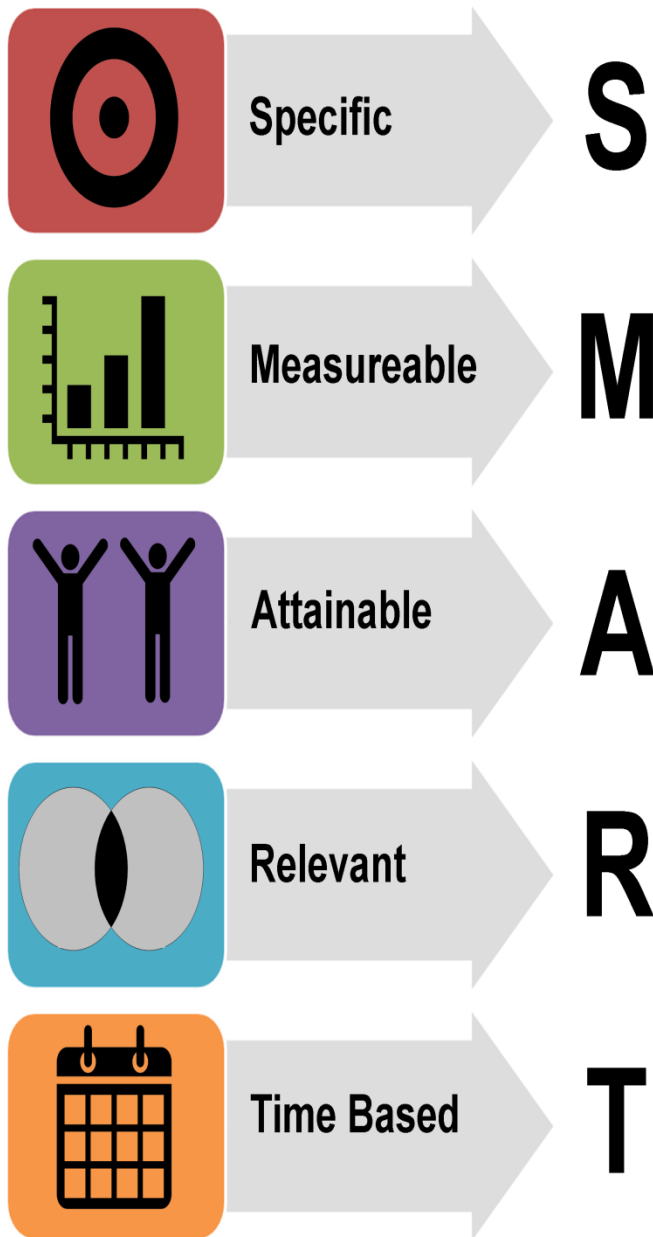
#5. Comprometimento

Agora que você está direcionando o FOCO para onde deseja chegar na sua vida, é hora de ser dedicado. O verdadeiro compromisso com suas metas vem por saber que elas são **suas obrigações**. Para facilitar tal compromisso, você precisa deixar de olhar um objetivo como um todo, e começar a olhá-lo de forma fracionada. Destrinchando esse grande objetivo, será mais fácil ir vencendo as etapas. E cada passo vencido fará com que você fique energizado e motivado para alcançar suas metas. Está lembrado da dopamina?

#6. Momentum

MOMENTUM é um termo muito difundido por Anthony Robbins, para dar ritmo às suas ações.

Para entender esse tópico, vamos falar um pouco da primeira lei de Newton. Ela funciona da seguinte forma: um corpo tende a ficar em movimento constante ou ficar totalmente parado. Imagine uma rocha que está no topo de uma montanha: ela está em estado de inércia (totalmente parada). Mas, se ocorrer um momentum, ela sairá do lugar e tenderá a rolar sem parar.

Aplicando essa "lei" ao nosso dia-a-dia, na criação de um novo hábito, podemos fazer a analogia de que, quando precisamos iniciar algo novo é muito difícil, tendemos a ficar em estado de "inércia". Mas, quando finalmente iniciamos com determinação, "a pedra tende a rolar sem parar" e assim fica mais fácil instaurar com esse hábito.

#7. SMART

Agora você precisa definir o seu objetivo SMART.
Em tradução livre, *smart* seria algo como *inteligente, esperto*, mas, nesse caso, refere-se às iniciais (em inglês) dos cinco pontos que precisam constar numa meta:

(S) Específica
Significa ter maior riqueza de detalhes, pois aumenta a chance de ser realizada.

(M) Mensurável
O progresso precisa ser medido para poder ser alcançável.

(A) Atingível
Precisa ser realista. Alguém (ou você mesmo) já realizou isso antes? Isso é viável?

(R) Relevante
A motivação necessária para seguir em frente dependerá da relevância do objetivo. O quanto ele é realmente importante para você?

(T) Temporal
Se não tiver um prazo vinculado a esse objetivo, uma certa urgência, ele dificilmente será atingido.

E agora?

Parece simples, mas você não sabe por onde começar?

Seiiti Arata, um dos gurus da produtividade, afirma que o nosso cérebro tem muitos pensamentos ao mesmo tempo, um verdadeiro caos, e isto impede de pensarmos com clareza. Então, nada melhor que pegar papel e caneta e ir **anotando**: suas ideias, seus objetivos, suas metas e hábitos que deseja mudar.

O simples ato de escrever o que estamos pensando, faz com que o cérebro saia do “piloto automático” e **preste atenção** nessa ação. Logo, as informações que estão sendo escritas no papel, ficam organizadas e mais acessível na mente. Aqui começa a tomada de controle manual, **VOCÊ assume o comando!**

O Cérebro é uma máquina sensacional e sempre nos trará aquilo que mais buscamos. À medida que essa busca se repita, ele cria uma rotina automatizada, cria um hábito.

Empregando o foco necessário e o uso do ***MOMENTUM,*** essas informações são transferidas da memória de curto prazo para a memória de longo prazo, e depois, isso é mandado para nossa mente de forma inconsciente.

Baseado nisso, seguem **duas dicas** para você começar a fazer agora!

Dica 1: Reescreva seus maus hábitos, transformando-os em bons hábitos

Por exemplo, se você sempre se atrasa, escreva como se estivesse no futuro, sobre nunca mais ter se atrasado e como isso transformou a sua vida. Isso interfirirá no registro de informações, na memória de curto e longo prazo, e na mente inconsciente, usando apenas papel e caneta. Se você apresentar para ele uma carta escrita dizendo que você é sempre muito pontual e antecipando o quanto isso te faz bem, pode ter certeza, **ele vai acreditar!**

Veja no exemplo ao lado como é fácil!

(Um segredinho rápido: o nosso cérebro não sabe diferenciar entre fatos reais e irreais. Ele só registra o que lhe é apresentado. Por isso sentimos medo em filmes de terror, nos emocionamos com o filme ou com a novela e nos exaltamos nos jogos de videogame).

"Estava lembrando que há algum tempo, eu sempre chegava atrasado ao trabalho e sempre perdia o ônibus ou pegava trânsito. Nossa, como as coisas mudaram!!! Agora eu tenho um carro melhor, aprendi novos itinerários para chegar ao trabalho e descobri um caminho e um horário mais tranquilos para voltar para casa no final do dia. Muito obrigado por esta conquista!"

Viu como é fácil?

Nesta simples ação de escrever a transformação que quer alcançar, trazendo para o presente o sentimento de posse, você faz a sua mente direcionar atenção para isso e logo você começará a perceber as mudanças!

 # Dica 2: Desenhe seu futuro

Para quem tem mais receptividade visual, o desenho faz mais sentido. Você pode usar essa estratégia ensinada por Patti Dobrowolski, que consiste em **desenhar seu estado presente** e **como você gostaria de estar no futuro** (com data, como uma meta). Segundo Dobrowolski, o simples ato de desenhar **ativa seu cérebro para a busca de soluções** (foco) e te mantém presente naquilo que você quer. Veja o vídeo, encante-se e saia desenhando!

Desenhe seu futuro

Concluindo...

Para termos uma mudança significativa em relação aos vários paradigmas que se desenvolveram ao longo de nossas vidas, precisamos nos posicionar em relação às nossas crenças e ao que queremos mudar, ajustar o foco e partir para a ação.

Não será fácil, mas será extremamente gratificante! E só os fortes aceitarão o desafio de se construir para ser um empreendedor de sucesso e, por consequência, uma pessoa mais feliz e realizada.

Você vem comigo?

facebook/benpopov

aulaplus.com.br

+55 11 98111 3642

Referências:

Arata Academy (https://www.youtube.com/user/arataacademy)

O Poder do Hábito, Charles Duhigg

Patti Dobrowolski (https://www.youtube.com/watch?v=zESeeaFDVSw&t=398s)

Poder Sem Limites, Anthony Robbins

MONEY Master the Game: 7 Simple Steps to Financial Freedom, Anthony Robbins